

誰でもいつでも

健康気功教室

平成30年からスタートした「最後まで自分の足で歩く」を目標にして「転倒予防、誤嚥予防のための体操」をJR住吉駅の東灘区文化センター（うはらホールと同じ建物）で開催しています。身体の隅々まで血行が良くなり、簡単な動きで筋肉がつくようになります。一度、試してみませんか？



会場：東灘区文化センター 8階 和室（敷物不要）

日時：2025年4月20日（日）10時20分～11時50分

4月27日（日） //

5月11日（日） //

5月18日（日） //

講師：石見哲子先生（近鉄文化サロン講師）

参加費：500円（ボランティア活動の為、参加しやすくしています）

主催：ナルク東神戸（NALC ニッポン・アクティブライフ・クラブ）

設立30年になる全国組織のボランティア団体です

「時間預託制度」を使い、会員同士の助け合い活動を実施中



〒658-0014 神戸市東灘区北青木2-6-12-101

TEL&FAX：078-779-8311

Mail：nalc128ume@jcom.zaq.ne.jp

HP：<https://nalc-plum.sakura.ne.jp/>

問合せ：佐々木（090-2042-5398）